

Liebe Leserinnen und Leser des **Cuxland-Frauen-Rundbriefs**,

Früher hieß er „Girls' day“, dann wurde er umbenannt in „**Zukunftstag für Mädchen und Jungen**“ - dieses Jahr ist es der **26. April**. Die Zielrichtung ist geblieben, so definiert das niedersächsische Kultusministerium: „Schülerinnen und Schüler in Niedersachsen erhalten an diesem Aktionstag Einblicke in verschiedene Berufe, die geeignet sind, das traditionelle, geschlechtsspezifisch geprägte Spektrum möglicher Berufe für Mädchen und Jungen zu erweitern.“ Denn immer noch konzentrieren sich die Mädchen bei ihrer Berufswahl auf „traditionelle geschlechtsspezifische Berufe“ bei ihrer Berufswahlentscheidung. So stehen bei den Mädchen der Dienstleistungsberuf „Kaufrfrau für Büromanagement“ an erster Stelle, gefolgt von der „Medizinische Fachangestellten“, „Verkäuferin“ sowie der „Kaufrfrau im Einzelhandel“ – drei Viertel der Mädchen konzentrieren sich auf 25 Berufe – oft sind es schlecht(er) bezahlte Berufe, die wenig Aufstiegschancen bieten. Hier mal „über den Tellerrand“ zu schauen, auch einmal technische Berufe anzusehen – da kann der Zukunftstag Schülerinnen bestärken, ihre Berufswahl offen und nicht „frauenspezifisch“ zu gestalten.

Hier in diesem **Cuxland-Frauen-Rundbrief** werden Sie lesen, dass am 26. April Bremerhaven ein interessantes Angebot vorhält...

Das Jahr 2018 steht (unter anderem) unter dem Motto: „**100 Jahre Frauenwahlrecht**“. So haben sich in Cuxhaven Vertreterinnen verschiedener Organisationen zusammengefunden, um eine „Veranstaltungsreihe“ im Landkreis vorzubereiten, abzustimmen und dann gemeinsam zu bewerben. Das nächste Vorbereitungstreffen wird am Mittwoch, 25. April um 17:30 in Cuxhaven stattfinden. Näheres können Sie bei Frau Becker (04721-599625 oder 04721-662282) erfahren.

Und nun: Wir hoffen, Sie finden das eine oder andere für sich in diesem Überblick für April und Mai – und wir freuen uns, wenn Sie sich (wieder) aktiv an der Zusammenstellung für den nächsten Zeitraum (Juni & Juli 2018) beteiligen; bitte senden Sie uns Ihre Beiträge bis zum 18. Mai (cuxland-frauen@gmx.de).

Wir wünschen Ihnen alles Gute und senden viele Grüße!

Heike Bach, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Cuxhaven

Angelika Becker, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Cuxhaven

Elke Roskosch-Buntemeyer, Vorsitzende des Frauenrates im Landkreis Cuxhaven e. V.

## **Ankündigungen**

### **05. April in Cuxhaven**

#### **„Frau und Rente – Wie bin ich abgesichert?“**

Themen sind u.a. Rentenansprüche, Kontenklärung, Rentenarten, Auswirkungen von Babypause, Teilzeitarbeit und Minijobs, Rentenansprüche bei Scheidung und Witwenrenten. All diese Themen und noch einige mehr erläutert Dieter Westermann in seinem Vortrag.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmendenzahl für diese Veranstaltung begrenzt ist.

**Wann?** Donnerstag, 05. April, 10:00 bis 11:30 Uhr

**Wer?** Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Anmeldung unter 04721 599619

**Wo?** Kapitän-Alexander-Str. 1 in Cuxhaven, kostenfrei

### **05. April in Otterndorf**

#### **Geführte Wattwanderung und Mittagessen**

*Das Wattenmeer - Hochspannung liegt in der Luft, die sich immer wieder in blankes Staunen entlädt, wenn der Wattführer zur Exkursion über den Meeresboden bittet- Spürsinn, "Probebohrungen", mikroskopische Einblicke und feldstechergestützte Ausblicke ergeben die prickelnde "Tuchführung" in einem grandiosen Natur- und Landschaftsraum. Bei unseren geführten Wanderungen zum und im Otterndorfer Watt erfahren Sie nicht nur alles über den Lebensraum Wattenmeer, sondern erhalten viele weitere Informationen über das Otterndorfer Schöpfwerk, den Deich, die Elbe als Weltschiffahrtsweg, die Salzwiesen und vieles mehr. Die Wanderung dauert ca. 1,5-2 Stunden. Bitte bei kühler Witterung an festes Schuhwerk bzw. Gummistiefel und windfeste Kleidung denken. Anschließend gibt es ein gemeinsames Mittagessen in den "Elbterrassen" in Otterndorf.*

**Wann?** Donnerstag, den 05. April um 11:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Cuxhaven

**Wo?** Treffpunkt: Kiosk Seglertreff, Schleuse 5 (Penzliner Platz) in Otterndorf

7 Euro für die Führung werden vor Ort bezahlt, das Essen ist à la carte in den Elbterrassen Otterndorf, hier zahlt jede selbst vor Ort.

Anmeldung bis zum 25.3. bei Birgit Bulle, Tel.: (04751)6726 oder J-OBulle@web.de

## 05. April in Flögeln

**Wir LandFrauen - wild, frech wunderbar!**

*Frau Christiane Buck, die stellvertretende Vorsitzende Nord des Niedersächsischen LandFrauenverbandes, erläutert in ihrem Vortrag, warum Landfrauen wild, frech und wunderbar sind.*

**Wann?** Donnerstag, 5. April, 19:30 – 22:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Bederkesa

**Wo?** Gasthof Seebeck in Flögeln

Kosten: € 11,- für ein Essen, Nichtmitglieder zahlen € 3,00 extra - Anmeldung und Bezahlung bei den Ortsvertrauensfrauen bitte bis zum 29.03.18

## 06. April und in Bremerhaven alternativ: 09. April in Bremerhaven

**"Bremerhaven erleben"**

*Besuch von Firmen, Werkstätten, Instituten in Bremerhaven und umzu mit einem Blick hinter die Kulissen. – Dieses Jahr stehen die Mühlenbeck Fleischwaren Manufaktur in Spaden und die Müllbeseitigungsanlage in Bremerhaven auf dem Programm.*

**Wann?** Freitag, 06. April, **alternativ** Montag, 09. April, 14:00 bis 18:00 Uhr (**genauen Termin erfragen! s. u.**)

**Wer?** LandFrauenverein Geestenseth und Umgebung, LandFrauenverein Stotel  
Kontakt und Anmeldung über Cora Beckmann, Tel.: 04749/930024 oder mail c-b-beckmann@gmx.de

**Wo?** Treffpunkt kann bei der Anmeldung erfragt werden - Kosten: € 39,00 incl. Eintritt, Imbiss und Bus

## 06. April in Cuxhaven

**Zwischen Elbe und Weser – Leben an der**

**Küste** - Lichtbildervortrag der Fotografin Beate Ulich  
*Zu ihrem neuen Lichtbildervortrag 'Zwischen Elbe und Weser – Leben an der Küste' lädt Fotografin Beate Ulich aus Wremen ein. Im Mittelpunkt des kurzweiligen Vortrags stehen die Ortschaften und*

*Besonderheiten der Wurster Nordseeküste im Laufe der Jahreszeiten. Einige Punkte ihres Programms: der Bau des Wesertunnels vor 17 Jahren, der Guss einer neuen Glocke für die Dorumer Kirche, der Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer, die Leuchttürme in der Weser, das Ahlenmoor, die Moorbahn, der Torfabbau, das alte Torfwerk und die Renaturierung einiger Moorflächen. Wetterkapriolen wie Wirbel- und Schneestürme sowie atemberaubende Fotos von Sturmfluten runden den Vortrag ab.*

**Wann?** Freitag, 06. April, 18:30 bis 20:15 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven

**Wo?** Café/Bistro der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 7,00

## 06. April in Cuxhaven

**Perfekt gestylt mit dem richtigen Make up**

*Würden Sie gerne auch schon am Morgen ohne viel Aufwand gut gestylt sein? Dann besuchen Sie unseren Workshop und lassen sich von einer selbstständigen Friseurin und Visagistin die Tipps und Tricks der Profis verraten.*

**Wann?** Freitag, 06. April, 15.00 bis 18:00 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Silke Schramm

**Wo?** Frisurenatelier, Reinekestr. 1a, € 16 plus € 3,00 für Verbrauchsmaterial-Umlage, Anmeldung über VHS

## 07. April in Schwegen

**Frauenfrühstück**

*Frauenfrühstück der Landfrauen mit unterhaltsamem Vortrag von Karin Köster und Markus Friedeburg über "Liebesgrüße aus dem Baumarkt".*

**Wann?** Samstag, 7. April, 09:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Stotel, näheres zu erfahren bei der 1. Vorsitzende, Ute Berger, Telefon: 04744/5840

**Wo?** Gasthof Wolle in Schwegen

## 07. April in Ueterlande

**Frauenfrühstück**

*Beim diesjährigen Frauenfrühstück bietet der LandFrauenverein Landwürden einen humorvollen Bildervortrag rund um den Globus unter dem Motto: "Kiona- verrückt nach Mee(h)r - maritime Show".*

**Wann?** Samstag, 7. April, 09:30 bis 12:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Landwürden, Anmeldungen nimmt Erika Heitmann -Tel. 04740 317 entgegen

**Wo?** Saalbetrieb Campsen - Ueterlande

**07. und 08. April in Cuxhaven****Besser streiten mit gewaltfreier Kommunikation - Wochenendseminar**

*Die Grundlagen dieser 'Sprache des Lebens', die in den vergangenen 50 Jahren von Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde, lernen Sie an einem Wochenende kennen. Dabei geht es nicht in erster Linie um die Wortwahl, sondern um eine innere Haltung: Will ich Recht haben oder in Frieden leben? Beides gleichzeitig funktioniert nicht.*

**Wann?** Samstag, 07. April und Sonntag, 08. April

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Claudia Broadhurst

**Wo?** Café/Bistro der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 72,00

**07. April in Wulsbüttel**

**"Jedermann's Liebling?! Danke, aber nein Danke"** - LandFrauenFrühstück mit Vortrag *Nicollé Ropella aus Bassum, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Personal- und Business Coach zeigt in Ihrem Vortrag auf kurzweilige Weise, wie Frauen ticken, warum wir immer wieder auf die alten Fallen hereinfallen und wie wir dies unter zur Hilfenahme unserer persönlichen Ressourcen und eines leichten Perspektivwechsels ändern können.*

**Wann?** Samstag, 07. April, 10:00 bis 13:00 Uhr

**Wer?** Landfrauenverein Wulsbüttel, Anmeldung: bei den Ortsvertrauensfrauen bis zum 01.04.2018

**Wo?** Pellka - Das Kartoffelhaus in Wulsbüttel  
Kosten: 13 € für Mitglieder, 17 € für Nichtmitglieder

**07. April in Cuxhaven****„Botox ist auch keine Lösung“**

*Kabarett mit Bibbi Maas – Eine Veranstaltung nur für Frauen*

*Diese satirischen Selbsterkenntnisse der Quickborner Entertainerin sind nichts für zart-besaitete Männerseelen, sie wirft einen kritischen Blick ins eigene Spiegelbild.*

**Wann?** Samstag, 07. April, Einlass ab 19:30, Beginn 20:00 Uhr

**Wer?** Kleinkunsthöhne Cuxhaven

**Wo?** Kleinkunsthöhne Cuxhaven, Querkamp 22 in Cuxhaven - Eintritt: Vorverkauf 13,— €, an der Abendkasse 17,— €; Vorverkauf auch bei den Cuxhavener Nachbarn Tel. 04721/585335

**07. April und 08. April in Cuxhaven****Gewaltprävention und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen - Wochenendseminar**

*Deeskalations- und Selbstverteidigungsübungen stehen im Mittelpunkt des Seminars.*

*Wie kann ich trotz Ängsten, Wut und anderer Emotionen handlungsfähig bleiben?*

*Welche Stressreaktionen meines Körpers und Verhaltensreaktionen sind mir in Konflikten bewusst? Im Unterricht geht es darum, einfache aber effektive Verteidigungsmöglichkeiten zu zeigen, mit denen man (Frau) den Ort oder die Situation eines Übergriffes schnell und unbeschadet verlassen kann.*

**Wann?** Samstag, 07. April und Sonntag, 08. April

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven DozentInnen; Cordula Clausen, Michael Müller

**Wo?** Raum 302 in der VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstraße, Entgelt: € 45,50

**09. April in Cuxhaven****Frauenfrühstück**

*Alle Frauen sind herzlich zum Frauenfrühstück eingeladen. Jeden Montag (außer: 21.05.) findet dieses Angebot statt.*

**Wann?** Jeden Montag um 10:00 Uhr, hier 09. April

**Wer?** Pari Cuxhaven

**Wo?** Café Vielfalt des Paritätischen in der Kirchenpauerstraße 1 in Cuxhaven

**09. April in Cuxhaven, fortlaufend****Neu in Cuxhaven – ein Kurs für Neubürger/innen**

*Sie sind neu in Cuxhaven oder vor geraumer Zeit hierher gezogen? Sie möchten mehr über die Stadt Cuxhaven, ihre Geschichte, Kultur, Wirtschaft etc. wissen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: an sechs geselligen und informativen Abenden wird Ihnen die Stadt vorgestellt. Bei hoffentlich schönem Frühlingswetter werden wir themenspezifische Stadtrundgänge unternehmen, werden Informationen zur Bedeutung des Fisches und der Seefahrt, aber auch zur Geschichte, zur Kultur geben und Ihnen die Möglichkeiten des Freiwilligenengagements in unserer Stadt vorstellen. Am ersten Abend beginnen wir mit dem Kennenlernen und der Vorstellung des Programms.*

**Wann?** Montag, 09. April, 18:30 bis 20:45 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven in Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum, Leitung: Beate Haas-Heinrich

**Wo?** Raum 305 in der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 45,00

**10. April in Cuxhaven****Leistungen der Pflegeversicherung – Informationen zur Entlastung pflegender Angehöriger**

*Mit der Pflege eines Angehörigen nimmt die pflegende Person sehr viel Verantwortung auf sich und schränkt sich oft bei den eigenen Bedürfnissen sehr ein. In diesem Vortrag soll dargestellt werden, wie und welche Form der Hilfe im häuslichen Pflegefall zur Verfügung stehen. Wann liegt Pflegebedürftigkeit vor, welcher Pflegegrad ist zu erwarten, welche Leistungen und Entlastungsangebote erhält man von der Pflegekasse, welche Wohnumfeldveränderungen sind für eine optimale Pflege erforderlich bzw. sinnvoll und welche Fördermittel können dafür in Anspruch genommen werden? Gerne können Sie Ihre persönlichen Fragen vorbringen.*

**Wann?** Dienstag, 10. April, 18:00 bis 21:15 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Referentin: Vera Horeis

**Wo?** Café/Bistro in der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 5,00

**10. April in Otterndorf****Wie mache ich mich erfolgreich selbstständig?**

*Kann meine Geschäftsidee umgesetzt werden? - Welche Voraussetzungen sind erforderlich? - Erarbeitung eines Businessplanes mit Prüfung, ob die Existenzgründung den Lebensunterhalt sichern kann.*

**Wann?** Dienstag, 10. April, Mittwoch, 11. April und Dienstag, 24. April, jeweils 9:00 bis 16:00 Uhr

**Wer?** Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft in Kooperation mit der VHS im Landkreis Cuxhaven, Dozentin: Sibylle Denzinger, Anmeldung: 04721 599619

**Wo?** Sophienweg 1 in 21762 Otterndorf, kostenfrei

**10. April in Cuxhaven****Rechtsberatung für Frauen**

*„Was kommt auf mich zu, wenn ich mich scheiden lasse?“ - „Wie ist das mit dem Unterhalt für die Kinder geregelt?“ - „Habe ich Anspruch auf Unterhalt und wie hoch fällt dieser aus?“ - Fragen, die in einer Trennungssituation viele Frauen betreffen und in einer schon angespannten Lebenssituation verunsichern und Sorge bereiten. Im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle bietet der Paritätische dazu eine kostenlose Rechtsberatung für Frauen an.*

**Wann?** Dienstag, 10. April, 16:00 bis 18:00 Uhr - 14tägiges Angebot

**Wer?** Rechtsanwältinnen P. Makowski und C.- C. Warnke im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen

**Wo?** Der Paritätische, Kirchenpauerstr.1 in

Cuxhaven Um eine kurze telefonische Anmeldung wird gebeten unter: Frauen- Mädchenberatung: Tel: 04721 / 579392 – für die Beratung entstehen keine Kosten

**10. April in Stade****Reicht meine Rente zum Leben?****Veranstaltungsreihe: Frauen auf Erfolgskurs – Veranstaltung für Frauen**

*Kindererziehungszeiten, Rentenzeiten, Minijob und Rentenversicherungspflicht, Altersrente, die neue Flexrente*

**Wann?** Dienstag, 10. April, 16:00 bis 18:00 Uhr

**Wer?** Bundesagentur für Arbeit, Frau Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkens; Referentin: Gabriele Beumer, Fachberaterin Dt. Rentenversicherung

**Wo?** Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30

**11. April in Cuxhaven****Mit Kindern lernen - Ein Kurs für Eltern, Großeltern, Erzieher(innen), Lernpaten und andere Bezugspersonen**

*Wenn wir uns an der kindlichen Entwicklung und den jeweiligen spezifischen Bedürfnissen der einzelnen Lebensphasen orientieren, dabei berücksichtigen, was beim Lernen in unserem Kopf vorgeht, und kindgerechte Methoden anwenden, wird Lernen für alle zum Vergnügen.*

**Wann?** Mittwoch, 11. April, 18:00 bis 21:00 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven Referentin: Jutta Auga

**Wo?** Raum 001 in der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 14,00 (zuzügl. € 2,50 für Arbeitsmaterialien)



**12. April in Rechtenfleth****Vortrag: Der gesteuerte Kunde – die gesteuerte Kundin**

**Wann?** Donnerstag, 12. April, 20:00 bis 22:15 Uhr

**Wer?** Landfrauenverein Wersabe, Referentin: Anne Kreiling

**Wo?** Gaststätte Mensing in Rechtenfleth

**12. April in Cuxhaven****Frauenfrühstück – offenes Treffen**

*Angebot für Interessierte Frauen – mit wechselnden Vortrags- und Diskussionsangeboten*

**Wann?** Donnerstag, 12. April, 9:00 Uhr

**Wer?** Caritas

**Wo?** Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3 in Cuxhaven

**13. April in Verden**

Auf den Spuren bedeutender Frauen -

**10 Jahre frauenORTE Niedersachsen**

*Mit Vorträgen zu den Themen „Frauengeschichte sichtbar machen“, „Weibliche Erinnerungskultur vor Ort“ und einem Theaterstück zum Frauenwahlrecht (100jähriger Jahrestag – Anita Augspurg: Neunzehn Eins Neunzehn Neunzehn)*

**Wann?** Freitag, 13. April von 18.00 bis 21.00 Uhr

**Wer?** Landesfrauenrat Niedersachsen in Kooperation mit dem Kreisfrauenrat Verden und der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Verden

**Wo?** Deutsches Pferdendomuseum Verden (Aller), Anmeldung erforderlich

**12. April in Otterndorf****Hidden Figures - Unerkannte Heldinnen**

Film um eine Gruppe afroamerikanischer weiblicher Mathemagikerinnen, die die NASA unterstützen

*Der Wettlauf um die erste Rakete im All hat in den 50er und 60er Jahren des letzten Jahrzehnts die Supermächte USA und Sowjetunion schwer beschäftigt. Die NASA setzte in den 40er Jahren eine Gruppe von Afroamerikanerinnen ein, die die notwendigen Rechenleistungen erbringen sollten, die einen solchen Ausflug überhaupt ermöglichen. Sie haben noch nie von diesen Frauen gehört? Deshalb trägt der Film den Titel „Hidden Figures“! Die Astronauten der Missionen sind den meisten wohlbe-*

*kannt –demgegenüber ist der weibliche Think Tank hinter diesen historischen Leistungen weitgehend unbekannt. Der Film geht diesen Frauen und ihren Verdiensten auf den Grund.*

**Wann?** Donnerstag, 12. April, 20:00 Uhr

**Wer?** Kommunales Kino Otterndorf

**Wo?** Stadtscheune, Sackstraße 4 in Otterndorf

**Einzelberatung für Frauen**

Frau Martina Kück: Dipl.- Pädagogin, Ehe, Familien- und Lebensberaterin

Termine Montag bis Mittwoch nach telefonischer Vereinbarung (Telefon: 04721-31144)

*Ich biete Einzelberatung für Frauen in schwierigen persönlichen und/oder partnerschaftlichen Lebenssituationen an. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und können sich über einen längeren Zeitraum erstrecken. Handlungsmöglichkeiten und Lösungen können entwickelt werden.*

**Wer?** pro familia Beratungsstelle, Bahnhofstr. 18 - 20 in Cuxhaven

**16. April in Cuxhaven****Frauenfrühstück**

ab 10:00 Uhr im Café Vielfalt des Paritätischen Cuxhaven in der Kirchenpauerstraße 1 in Cuxhaven (wöchentliches Angebot, immer montags, siehe 09. April)

**16. April in Cuxhaven****Bild und Rolle der Frau in der arabischen Welt und im Islam - Impulsvortrag und Diskussion**

*mit Dr. Dunja Sabra aus Buxtehude „Verständnis für das Fremde – wie kann Integration gelingen?“, diese Frage hat Frau Dr. Sabra über ihre Aktivitäten gestellt. Mit viel Sachkunde und im Dialog mit dem Publikum wird sie an diesem Abend die Rolle und das Bild der Frau in der arabischen Welt uns näher bringen – indem auch unsere Vorstellungen auf den Prüfstand gestellt werden können. Stichworte wie - Kultur und Kulturbegriff, interkulturelle Sensibilisierung, das „Arabienbild“ und das „Deutschlandbild“ - wird Frau Dr. Sabra aufnehmen. Und wie sieht die Stellung der Frau konkret aus? Wie kann Feminismus und Gleichstellung in der arabischen Welt gelingen? Welche Vorstellungen bringen geflüchtete Frauen mit? Wie kann „die arabische Frau mit einem traditionellen Frauenbild“ mit der scheinbar totalen Freiheit im Westen zurechtkommen? Was passiert, wenn arabisches WIR-Gefühl auf deutsche Individualität trifft? Frau Dunja Sabra wirbt für mehr gegenseitiges Verständnis und einen Umgang auf Augenhöhe.*

**Wann?** Montag, 16. April um 18:30 Uhr  
**Wer?** Frauenrat im Landkreis Cuxhaven e. V. mit Unterstützung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven und des Landkreises Cuxhaven  
**Wo?** Gemeindezentrum St. Marien, Beethovenallee/Gurlittstraße in Cuxhaven

### 17. April in Stade

#### **Arbeitsrecht – was für Frauen wichtig ist! Veranstaltungsreihe: Frauen auf Erfolgskurs – Veranstaltung für Frauen**

*Gibt es Schutzgesetze speziell für Frauen? Rechte und Pflichten im Arbeitsverhältnis, auf was sollten Frauen besonders achten?*

**Wann?** Dienstag, 17. April, 16:00 bis 18:00 Uhr

**Wer?** Bundesagentur für Arbeit, Frau Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers; Referentin: Andrea Kohnke de Flores, Rechtsanwältin und Mediatorin

**Wo?** Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30

### 17. April in Geestland

#### **Ihr Sprungbrett zurück in den Beruf - Berufliches Comeback.**

*Sie möchten sich beruflich verändern, nach einer Pause wieder ins Berufsleben einsteigen, eine Ausbildung machen oder haben andere berufliche Pläne? Hier erhalten Sie Gelegenheit, berufliche Perspektiven und Ihr persönliches Kompetenz- und Stärkenprofil unter professioneller Anleitung zu entwickeln.*

**Wann?** Dienstag, 17. April bis Freitag, 20. April, Montag, 23. April bis Freitag, 27. April und Mittwoch, 16. Mai jeweils von 08:30 bis 12:00 Uhr

**Wer?** Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft in Kooperation mit der VHS im Landkreis Cuxhaven, Dozentinnen Christa Schöps und Ninette L. Urban (typgerechte Farb- und Stilberatung), Anmeldung: 04721 599619

**Wo?** Debstedter Str. 5 A in 27607 Geestland, kostenfrei

### 18. April in Cuxhaven nach Celle

#### **Fahrt zum frauenORT Eléonore d'Olbreuse**

*Mittlerweile gibt es in Niedersachsen 35 frauenORTE – alle unter dem Dach der niedersächsischen Initiative frauenORTE. Diese Fahrt bietet die Gelegenheit, den frauenORT Eléonore d'Olbreuse in Celle kennenzulernen: in einem Stadtrundgang wird das Leben und Wirken von Eléonore d'Olbreuse (1639 bis 1722) vorgestellt, Herzogin von Braunschweig-Lüneburg-Celle.*

**Wann?** Mittwoch, 18. April, Abfahrt Cuxhaven 8:00 Uhr, Rückkehr ca. 19:00 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven

**Wo?** Anmeldung erforderlich, Kosten: € 45,00 incl. Fahrt, Stadtrundgang und Mittagessen

#### **Beratung und Unterstützung für Frauen und Mädchen**

*Frauen, die von Gewalt bedroht sind oder in Notsituationen Unterstützung suchen, können sich an die Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen wenden. Hier erhalten Sie vertrauliche und kostenlose Hilfe.*

*Auch wenn Sie sich in einer Trennungs- oder Scheidungssituation befinden oder Fragen zu weiteren Themen haben, finden Sie hier Unterstützung. Darüber hinaus können Sie bei einer Fachanwältin für Familienrecht kostenlose Beratung in Rechtsfragen in Anspruch nehmen.*

*Mädchen erhalten in der Frauen- und Mädchenberatungsstelle Unterstützung bei seelischer, körperlicher und sexueller Gewalt und können sich vertraulich über Hilfemöglichkeiten informieren.*

Anne Henze / Paritätischer, Kirchenpauerstr.1/27472 Cuxhaven

Tel: 04721 / 579392

E – Mail: anne.henze@paritaetischer.de

#### **Frauennotruf: 04721 / 579393**

(Tag und Nacht erreichbar)

### 18. April in Cuxhaven

#### **"Der Süden Marokkos" - ein Lichtbildvortrag**

*Die Referentin entführt die Zuschauer nach Marra-kesch, in den Hohen Atlas und zu den Oasen Marokkos. Auf ihrer Reise per Mietwagen trifft sie auf ganz verschiedene Menschen: Haratin, die Nachkommen schwarzer Sklaven, rund 300 verschiedene Berberstämme, Araber, nach der neuesten Mode gekleidete junge Frauen in den Großstädten und bettelarme Kamelnomaden am Rande der Wüste. Die typischen Kasbahs und die Lehmbauten von Äit Ben-Haddou sind ebenso Thema wie die Souks und Berbermärkte. Die Sanddünen des Erg Chebbi geben tiefe Einblicke in das Oasenleben mit der Problematik "Wasser in der Wüste". - Es wird ein kleiner Snack gereicht.*

**Wann?** Mittwoch, den 18. April um 19:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Cuxhaven; Referentin: Beate Ulich aus Wremen

**Wo?** Gemeindehaus Groden, Bei der Grodener Kirche 4 in Cuxhaven; Kosten für Gäste 3 Euro - Anmeldung bis zum 12.4. bei Dörte Bulle (04721)62951 oder doertebulle@web.de

### 19. April in Cuxhaven

#### **So lange wie möglich zu Hause wohnen**

Vortrag mit Diskussion

*In dieser Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Cuxhaven geht es hauptsächlich darum, wie man seine Wohnung an die veränderten Lebensbedingungen anpassen kann, welche Hilfsmittel es zur Unterstützung gibt und welche Finanzierungsmöglichkeiten es für all diese Dinge gibt. Und wir stellen Ihnen eine Möglichkeit vor, wie Sie Notfall- und Impfpass, Medikamentenplan, eine Patientenverfügung, usw. in der Wohnung aufbewahren können und jeder diese im Notfall auch finden kann.*

**Wann?** Donnerstag, 19. April, 15:30 bis 17:00 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Referent: Bernward Kaltegärtner

**Wo?** Café/Bistro der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, kostenfrei

### 21. April in Cuxhaven

**Soweit die Füße tragen!** Wochenendseminar  
*Wie machen sich Veränderungen des Fußes in unserem gesamten Bewegungssystem bemerkbar? Wie sind der Fuß und die Fußbewegung aufgebaut? Was hat die Spiraldynamik® damit zu tun? Wie spüren wir unsere Füße in verschiedenen Situationen? Was sind Problemfüße, wie können wir diese erkennen und eventuell Hilfe zur Selbsthilfe anbieten? Mit interessanten Übungen, Wahrnehmungen, Informationen und viel Ausprobieren werden wir den Workshop gestalten.*

**Wann?** Samstag, 21. April, 10:00 bis 14:00 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Anke Rennebeck

**Wo?** Raum 207 der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Kosten: € 22,00

### 23. April in Cuxhaven

#### **Frauenfrühstück**

ab 10:00 Uhr im Café Vielfalt des Paritätischen Cuxhaven in der Kirchenpauerstraße 1 in Cuxhaven (wöchentliches Angebot, immer montags, siehe 09. April)

### 23. April in Cuxhaven

#### **Fels in der Brandung statt Hamster im Rad!**

*Was macht stark in stressigen Zeiten? Die persönliche Grundhaltung gegenüber dem Leben beeinflusst wesentlich, ob Stress krank macht oder durch geeignete Strategien bewältigt werden kann. Sie lernen durch praktische Übungen hilfreiche Ansätze, mit ihren Mitmenschen im privaten und beruflichen Umfeld so zu kommunizieren, dass Missverständnisse möglichst vermieden und bereits entstandene Konflikte auf Augenhöhe gelöst werden können.*

**Wann?** Montag, 23. April, 09:00 bis 13:00 Uhr

**Wer?** Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Dozentin Birte Riel, Anmeldung: 04721 599619

**Wo?** Landkreis Cuxhaven, Kreishaus, Raum 2, Vincent-Lübeck-Str. 2, 27474 Cuxhaven, kostenfrei

### 24. April in Cuxhaven

#### **Rechtsberatung für Frauen**

*Beschreibung siehe 10. April*

**Wann?** Dienstag, 24. April, 16:00 bis 18:00 Uhr - 14tägiges Angebot

**Wer?** Rechtsanwältinnen P. Makowski und C.- C. Warnke im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen

**Wo?** Der Paritätische, Kirchenpauerstr.1 in Cuxhaven Um eine kurze telefonische Anmeldung wird gebeten unter: Frauen- Mädchenberatung: Tel: 04721 / 579392 – für die Beratung entstehen keine Kosten

### 24. April in Stade

#### **Trennung und Scheidung**

#### **Veranstaltungsreihe: Frauen auf Erfolgskurs – Veranstaltung für Frauen**

*Information rund um das Unterhaltsrecht*

**Wann?** Dienstag, 24. April, 16:00 bis 18:00 Uhr

**Wer?** Bundesagentur für Arbeit, Frau Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkens; Referentin: Uta Hollberg, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht

**Wo?** Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30

**25. April in Cuxhaven****Wissenswertes zur Zeitarbeit**

*Viele haben Vorbehalte, sich bei der Stellensuche auch bei Zeitarbeitsunternehmen zu bewerben. Was hat sich in den letzten Jahren geändert, welche Branchen arbeiten viel mit Zeitarbeit und welche Rechte und Pflichten gilt es zu beachten?*

**Wann?** Mittwoch, 25. April von 10:15 bis 12:30 Uhr

**Wer?** Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Dozentin Ulrike Langer (Agentur für Arbeit Stade), Anmeldung: 04721 599619

**Wo?** Kapitän-Alexander-Str. 1 in 27472 Cuxhaven, kostenfrei

**26. April in Cuxhaven****Frauenfrühstück – offenes Treffen**

*Angebot für Interessierte Frauen – mit wechselnden Vortrags- und Diskussionsangeboten*

**Wann?** Donnerstag, 26. April, 9:00 Uhr

**Wer?** Caritas

**Wo?** Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3 in Cuxhaven

**26. April in allen Gemeinden****Zukunftstag**

*Dieser Tag bietet die Möglichkeit Betriebe und Arbeitsfelder kennen zu lernen – insbesondere sollten dies Mädchen nutzen, um „nicht-frauenspezifische“ Berufe zu erforschen.*

**26. April in Bremerhaven****Girls on Tour - Auf Kurs Klima**

*Eingeladen sind Schülerinnen ab der 5. Klasse zu einer berufskundlichen Tour durch Bremerhaven: Studentinnen stellen den Masterstudiengang Windenergietechnik vor, Auszubildende präsentieren ihre Ausbildung, Senvion GmbH gewährt Einblicke in die Arbeit der Offshore-Windindustrie. swb Bremerhaven unterstützt die Bustour. Die Teilnehmerinnen hören und sehen viel Wissenswertes über Offshore-Windnergieanlagen und können sich von den Dimensionen dieser Anlagen beeindrucken lassen.*

**Wann?** Donnerstag, 26. April, 08:00 Uhr bis 14:30 Uhr

**Wer?** Kooperation der Agentur für Arbeit Bremen-Bremerhaven, der Beruflichen Bildung Bremerhaven GmbH, der Hochschule Bremerhaven (fk-Wind), der Firmen Senvion GmbH und swb Bremerhaven sowie ZGF -

Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau - Büro Bremerhaven

**Wo?** Bremerhaven, eine Anmeldung ist erforderlich: [www.girls-day.de/](http://www.girls-day.de/)

Nähere Informationen bei:

Sabine Wilkens, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Telefon: 0471 / 9449 848

die Teilnahme ist kostenfrei, begrenzte Teilnehmerinnenzahl.

**27. bis 29. April in Geestland/Bad Bederkesa**

**Aufbauworkshop:** "Erfolg wird weiblich – Frauen stärken"

**Wie setzen sich Frauen in männlich dominierten Strukturen durch?**

*Für Frauen, die bereits den Basis-Workshop absolvierten, Näheres unter <https://www.landfrauen-nlv.de/bildung/workshop-er-folg-wird-weiblich.html>*

**Wann?** Freitag, 27. April bis Sonntag, 29. April

**Wer?** Niedersächsischer Landfrauenverband Hannover e. V.

**Wo?** Romantik-Hotel Bösehof in Geestland/Bad Bederkesa

**27. April in Hannover****WoMenPower**

*15 Jahre Karrierekongress WoMenPower – das ist ein Grund zum Feiern. Das Ziel ist, Frauen auf ihrem beruflichen Weg zu bestärken und zu ermutigen. Frauen sollen mit gezielten Weiterbildungsangeboten das richtige Rüstzeug an die Hand und neue Impulse vermittelt bekommen. Über 40 Vorträge, Workshops und Diskussionsrunden mit hochkarätigen Referent\*innen werden bei lebendiger Atmosphäre helfen, unkompliziert das persönliche und berufliche Netzwerk zu erweitern.*

**Wann?** Freitag, 27. April von 09:30 bis 18:00 Uhr

**Wer?** WoMenPower Team Hannover, [www.twitter.com/WoMenPower\\_Team](https://www.twitter.com/WoMenPower_Team) oder [www.fb.com/womenpowerkongress](https://www.fb.com/womenpowerkongress)

**Wo?** Convention Center, Messegelände Hannover, Kosten siehe Social Web

**27., 28. und 29. April in Cuxhaven****Zuschneiden und Nähen**

*Kleider machen Leute und das Outfit prägt die Ausstrahlung – heute mehr denn je! Wir nähen modische aber unkomplizierte Kleidungsstücke*



*(Rock, Hose oder Bluse), die ganz sicher im Kurs fertig werden. Der Umgang mit einer Nähmaschine und geringe Nähkenntnisse sind Voraussetzung. Der Besuch des Info-Abends ist für das gute Gelingen zwingend erforderlich, weil hier – je nach individuellen Voraussetzungen – Stoff- und Schnittauswahl besprochen werden.*

**Wann?** Wochenendseminar, Freitag, 27. April/Samstag, 28. April/Sonntag, 29. April  
**Info-termin:** Mittwoch, 25. April, 18:00 Uhr,

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven,  
Dozentin: Darinka Brauer

**Wo?** Raum 202 der VHS, Abendrothstraße  
in Cuxhaven, Entgelt € 57,00

### 30. April in Cuxhaven

#### Frauenfrühstück

ab 10:00 Uhr im Café Vielfalt des Paritätischen Cuxhaven in der Kirchenpauerstraße 1 in Cuxhaven (wöchentliches Angebot, jeden Montag, siehe 09. April)

### 30. April in Cuxhaven

#### Schlüsselqualifikation (Softskills) – der Weg zu mehr Eigenverantwortung und Kompetenz Vortrag mit Diskussion

*Qualifikation ist das A und O in der beruflichen Welt. Mit einer fachlichen Qualifikation öffnen sich dort Türen und Tore. Doch es gibt noch eine zweite Form der Qualifizierung – die Schlüsselkompetenzen. Freundliche und sehr nützliche Helfer in vielen Lebenslagen, ob Freizeit oder Beruf. Häufig ist man sich derer nicht bewusst, dennoch sind sie vorhanden. Wie können wir sie für unser tägliches Leben bis ins hohe Alter gewinnbringend einsetzen? Welche Kompetenzen gibt es? Und vor allem wie kann man sie erlangen, bzw. die vorhandenen hervorheben?*

**Wann?** Montag, 30. April, 18:00 bis 20:15 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven,  
Dozent: Olaf Schulz

**Wo?** Café/Bistro der VHS, Abendrothstraße  
in Cuxhaven, Entgelt € 8,00

### 02. Mai in Bremerhaven

#### „Mutterschutz – was ist neu?“

*Informationsveranstaltung für alle Interessierten zum novellierten Mutterschutzgesetz - Auszug aus dem Programm:*

*Was heißt Schwangerschaft für eine erwerbstätige Frau? (Vortrag)*

*Mutterschutz – was ist neu? (Vortrag, Fragen aus dem Publikum)*

*Gute Praxis beim Mutterschutz in Betrieben (Talkrunde)*

**Wann?** Mittwoch, 02. Mai, 16:00 bis 19:00 Uhr

**Wer?** Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau – Büro Bremerhaven (ZGF), Arbeitnehmerkammer Bremen, Senatorin für Gesundheit Land Bremen

Anmeldung bei der ZGF: office-brhev@frauen.bremen.de oder  
Tel: 0471 596-13823

**Wo?** Raum E53 in der Volkshochschule  
Bremerhaven, Lloydstraße

### 05. Mai in Cuxhaven

#### Frauenkräuter – Heilkräuter speziell für Frauen

*Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Kamille, Melisse, Schafgarbe, Traubensilberkerze, Schachtelhalm, Salbei, Rotklee, Johanniskraut oder Lavendelblüten: Für uns Frauen hält die Natur zahlreiche Pflanzen parat, die speziell auf den weiblichen Körper abgestimmt zu sein scheinen und bei typischen Beschwerden helfen können. Zu den wissenschaftlich abgesicherten Informationen über sekundäre Pflanzenstoffe gibt es an diesem Tag auch ein paar magische Geschichten über die Pflanzen. Gemeinsam stellen wir ein Massageöl, eine Tinktur und eine Teemischung her.*

**Wann?** Samstag, 05. Mai, 13:00 bis 16:15 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven,  
Dozentin: Monika Brieden

**Wo?** Café/Bistro in der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 13,00 (zuzüglich € 6,50 für Verbrauchsmaterial)

### 07. Mai in Cuxhaven

#### Frauenfrühstück

ab 10:00 Uhr im Café Vielfalt des Paritätischen Cuxhaven in der Kirchenpauerstraße 1 in Cuxhaven (wöchentliches Angebot, siehe 09. April)

### 08. Mai in Cuxhaven

#### Rechtsberatung für Frauen

*Beschreibung siehe 10. April*

**Wann?** Dienstag, 08. Mai, 16:00 bis 18:00 Uhr  
- 14tägiges Angebot

**Wer?** Rechtsanwältinnen P. Makowski und C.- C. Warnke im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen

**Wo?** Der Paritätische, Kirchenpauerstr.1 in Cuxhaven Um eine kurze telefonische Anmeldung wird gebeten unter: Frauen- Mädchenberatung: Tel: 04721 / 579392 – für die Beratung entstehen keine Kosten

## 08. Mai in Stade

### Mobbing

#### Veranstaltungsreihe: Frauen auf Erfolgskurs – Veranstaltung für Frauen

*Definition, Verlauf und Auswirkungen, Möglichkeiten sich zu schützen, Beratungs- und Hilfsangebote*

**Wann?** Dienstag, 08. Mai, 16:30 bis 18:00 Uhr

**Wer?** Bundesagentur für Arbeit, Frau Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers; Referent: Wulf Gräntzdörffer, Referent für Kirche und Arbeitswelt

**Wo?** Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30

## 12. Mai in Cuxhaven

## 13. Mai in Cuxhaven

### „Rosenkrieg und Rosen krieg“

*Szenische Lesung zum Schmunzeln mit Christiane Leuchtmann und Hans Peter Korff – zu ihnen gehören Wortwitz, Charme, Rührung und wie immer deftiger Humor – alles Auszeichnungen dieser beiden KünstlerInnen.*

**Wann?** Zwei Vorstellungen: Samstag, 12. Mai Einlass um 19:30 Uhr, Beginn: 20:00 Uhr UND Sonntag, 13. Mai; Einlass 14:30 Uhr, Beginn: 15:00 Uhr

**Wer?** Kleinkunsthöhne Cuxhaven

**Wo?** Kleinkunsthöhne Cuxhaven, Eintritt: Vorverkauf 16,00 €, an der Abendkasse 20,00 € Vorverkauf auch bei den Cuxhavener Nachrichten Tel. 04721/585335

## 14. Mai in Cuxhaven

### Frauenfrühstück

ab 10:00 Uhr im Café Vielfalt des Paritätischen Cuxhaven in der Kirchenpauerstraße 1 in Cuxhaven (wöchentliches Angebot, jeden Montag, siehe 09. April)

## 14. Mai bis 18. Mai ab Cuxhaven in Barendorf

### Wohin steuert Europa?

*Ehemalige Mitglieder des Hausfrauen- Bundes Cuxhaven organisieren eine „Bildungsfahrt“; sie fahren noch sehr gern einmal im Jahr als Gruppe in*

*die Heimvolkshochschule Barendorf bei Lüneburg. Das diesjährige Thema: Wohin steuert Europa? Welche Auswirkungen haben Brexit und die amerikanische Führung unter Trump auf die EU? EU-BefürworterInnen wie auch EU-GegnerInnen fordern Reformen. Wird Europa durch die Großmächte Russland und USA auf einen Kurs der Instabilität geführt? Welchen Einfluss hat das auf unser Demokratieverständnis?*

**Wann?** Montag, 14. Mai bis Freitag, 18. Mai

**Wer?** für weitere Informationen stehen zur Verfügung: Frau Heidemarie Wurr (Tel.04723-3472) und Frau Jutta Bobke-Flentge (Tel.

04721-62290) Wenn sich genug Interessentinnen/Interessenten finden, wird ein Bus von der Fa. Maaß gemietet, der die Gäste vor Ort bringt und auch wieder abholt.

**Wo?** Bildungs- und Tagungszentrum Ostheide in Barendorf

## 15. Mai in Cuxhaven

### frauenOrt Greten Handorf

*Dieses Mal wird sich Kreis 60plus der SPD damit beschäftigen, welche Ziele die Initiative frauenORTE des Landesfrauenrates Niedersachsen hat. Und außerdem steht Greten Handorf im Mittelpunkt: die Namensgeberin des frauenORTES in Cuxhaven. Zu erfahren ist, wie sie die Fähre zwischen Brunsbüttel und Cuxhaven in den 20er/ 30er Jahren des letzten Jahrhunderts betrieb.*

**Wann?** Dienstag, 15. Mai um 17:00 Uhr

**Wer?** 60plus

**Wo?** Kulturbistro Kubi, Wernerstraße 22 in Cuxhaven

## 22. Mai in Cuxhaven

### Rechtsberatung für Frauen

*Beschreibung siehe 10. April*

**Wann?** Dienstag, 22. Mai, 16:00 bis 18:00 Uhr - 14tägiges Angebot

**Wer?** Rechtsanwältinnen P. Makowski und C.- C. Warnke im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen

**Wo?** Der Paritätische, Kirchenpauerstr.1 in Cuxhaven Um eine kurze telefonische Anmeldung wird gebeten unter: Frauen- Mädchenberatung: Tel: 04721 / 579392 – für die Beratung entstehen keine Kosten

## 22. Mai in Geestenseth

### Kleine Radtour

*Die Landfrauen laden ein zu einer kleinen Radtour, um den Nachbarort Köhlen zu besuchen. Die Fahrt mit dem Rad (ca. 10 km) wird von einer ortskundigen Person, die viele Informationen bereithält,*

begleitet. Und zum Abschluss steht „Kaffeetrinken“ auf dem Programm.

**Wann?** Dienstag, 22. Mai

**Wer?** Landfrauenverein Geestenseth und Umgebung

**Wo?** Kontakt über Cora Beckmann, Tel.: 04749/930024 oder per mail c-b-beckmann@gmx.de

### **23. und 30. Mai in Cuxhaven**

#### **Kochen für Diabetiker/innen**

*In diesem Kurs erarbeiten wir, wie man schmackhafte, für Diabetiker geeignete Speisen zubereitet und dabei beachtet, dass die Zutaten ausgewogen, die Inhaltsstoffe hochwertig sind und die verzehrten Kohlenhydrate (Broteinheiten) der richtigen Insulindosis angemessen sind. Die Dozentin ist Krankenschwester und selbst Betroffene.*

**Wann?** Mittwoch, 23. Mai und Mittwoch 30. Mai, zwei Termine, 18:00 bis 21:45 Uhr

**Wer?** Dozentin: Barbara Michaelsen

**Wo?** Küche der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 35,00

### **24. Mai in Cuxhaven**

#### **Frauenfrühstück – offenes Treffen**

*Angebot für interessierte Frauen – mit wechselnden Vortrags- und Diskussionsangeboten*

**Wann?** Donnerstag, 24. Mai, 9:00 Uhr

**Wer?** Caritas

**Wo?** Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3 in Cuxhaven

### **26. Mai in Cuxhaven**

#### **Stark – weiblich – kompetent: Ich sehe das, was Du nicht sagst!**

*Kennen Sie das? Ihr „Bauchgefühl“ schlägt Alarm, aber Sie wissen nicht, warum? Mikromimik ist erlernbar und hilft Ihnen, die wirklichen Bedürfnisse des Gegenübers zu sehen. Es gibt weniger Missverständnisse, weniger Unmut und Sie haben ein weiteres Werkzeug in Ihrem Repertoire der achtsamen Kommunikation.*

**Wann?** Samstag, 26. Mai von 14:00 bis 17:00 Uhr

**Wer?** Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Dozentin Marlis Lamers, Anmeldung: 04721 599619

**Wo?** Oxstedter Hof, Oxstedter Str. 10 in 27478 Cuxhaven, kostenfrei

### **28. Mai in Cuxhaven Frauenfrühstück**

ab 10:00 Uhr im Café Vielfalt des Paritätischen Cuxhaven in der Kirchenpauerstraße 1 in Cuxhaven (wöchentliches Angebot, jeden Montag, siehe 09. April)

### **29. Mai in Cuxhaven**

#### **Trennung und Scheidung ab 50 plus**

*Kommt es zwischen Ehepartnern zu einer Trennung oder Scheidung, ist die Frage, was mit dem gemeinsamen Wohneigentum geschehen soll, eine der strittigsten und emotional sehr belasteten Streitfragen.*

**Wann?** Dienstag, 29. Mai, 19:00 bis 20:30 Uhr,

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Referentin: Andrea Reinkemeier

**Wo?** Café/Bistro der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 5,00

### **29. Mai in Stade**

#### **Soziale Netzwerke**

#### **Veranstaltungsreihe: Frauen auf Erfolgskurs – Veranstaltung für Frauen**

*Definition, Vorstellung der verschiedenen sozialen Netzwerke, Vor- und Nachteile*

**Wann?** Dienstag, 29. Mai, 16:00 bis 18:00 Uhr

**Wer?** Bundesagentur für Arbeit, Frau Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers; Referentin: Natalie Gonzáles, EDV-Trainerin

**Wo?** Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30

### **30. Mai in Cuxhaven**

#### **Die Liebe und das liebe Geld**

*Die Beziehung läuft gut, die Zukunft wird geplant? Egal ob durch die Anschaffung von Eigentum, den Umzug in eine gemeinsame Wohnung oder die Eröffnung eines eigenen Geschäftes: In der Partnerschaft entstehen finanzielle Abhängigkeiten, durch die Frauen in die Schuldenfalle geraten können. Was sollten Sie beachten, damit der Start in die gemeinsame Zukunft bestmöglich abgesichert ist?*

**Wann?** Mittwoch, 30. Mai von 09:00 bis 12:00 Uhr

**Wer?** Koordinierungsstelle Frau und Wirt-

schaft, Dozentin Rechtsanwältin Stephanie Simon-Sachenbacher, Anmeldung: 04721 599619

**Wo?** Landkreis Cuxhaven, Kreishaus, Raum 2, Vincent-Lübeck-Straße 2 in Cuxhaven, kostenfrei

---

## VORSCHAU

### 13. Juni, 26. September und 14. November in Cuxhaven

#### Internationales Frauencafé

*Das internationale Frauencafé ist ein Ort der Begegnung, den interessierte Frauen selbst mitgestalten und sich mit ihren Ideen und Interessen einbringen können.*

**Wann?** jeweils Mittwoch: 13. Juni, 26. September und 14. November um 15:00 Uhr

**Wer?** Caritasverband für Bremerhaven und den Landkreis Cuxhaven e. V.,

**Wo?** Mehrgenerationenhaus, Abendrothstraße 25 in Cuxhaven

#### In diesem Jahr plant die landesweite Initiative frauenORTE **Niedersachsen** die Eröffnung weiterer frauenORTE

##### 08. Juni 2018

##### Auftaktveranstaltung frauenORT Ingrid Buck

Freitag, 8. Juni, Aurich

Ingrid Buck (1913 – 1996), Volkskundlerin und erste Landschaftsrätin der Ostfriesischen Landschaft.

##### 21. September 2018

##### Auftaktveranstaltung frauenORT Ruth Müller

Freitag, 21. September, Delmenhorst

Ruth Müller (1922 – 2008), Fabrikarbeiterin und Betriebsrätin bei der Norddeutschen Wollkämmerei & Kammgarnspinnerei (Nordwolle) in Delmenhorst

*Eine gemeinsame Fahrt zur Eröffnung von Cuxhaven aus ist in Planung, Nachfragen bitte unter: [cuxland-frauen@gmx.de](mailto:cuxland-frauen@gmx.de)*

##### 10. Oktober 2018

##### Auftaktveranstaltung frauenORT Minna Fasshauer

Mittwoch, 10. Oktober, Braunschweig

Minna Fasshauer (1875 – 1945), Volkskommissarin für Volksbildung und erste Ministerin in Deutschland (Nov. 1918 - Feb. 1919)

Weitere Informationen unter: [www.frauenorte-niedersachsen.de](http://www.frauenorte-niedersachsen.de)

## **Cuxland-Frauen-Rundbrief**

### Herausgegeben

von den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven und des Landkreises Cuxhaven sowie vom Frauenrat im Landkreis Cuxhaven e. V. (V. i. S. d. P.)

Zu erreichen unter: 04721-700665 (Stadt Cuxhaven) oder 04721-599619 (Landkreis Cuxhaven) oder [cuxland-frauen@gmx.de](mailto:cuxland-frauen@gmx.de)